

GYM SPORTS MONTRÉAL | HIVER 2020

COURS ACCESSIBLES AUX MEMBRES

Consultez sportsmontreal.com (section Activités sportives/Cours reportés) pour vous assurer que la séance ait lieu et que la session soit toujours en cours. Présentez votre carte de membre à l'instructeur.

LUNDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
● 9:00	Abdos-fessiers	Salle 2.02
● 12:10	Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)
● 12:15	Entraînement TRX express*	Salle 2.02
● 17:25	Entraînement HIIT 30	Salle 2.02
◆ 17:30	Aquajogging	Piscine J-C
● 20:00	Boot camp	Salle 2.02

MARDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
◆ 11:00	Aqua Zumba	Piscine CSCR
● 11:00	PiYo avec bébé	Salle 2.02
● 12:15	PiYo express	Salle 2.02
◆ 20:00	Aquaforme	Piscine R-G
● 20:00	Cardio circuit	Salle omisports
● 20:00	Entraînement HIIT 30	Salle de lutte
● 20:00	Plyo & Stretching	Salle 2.02
◆ 21:00	Aqua spinning	Piscine CSCR

MERCREDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
● 10:00	Danse fusion	Salle 2.02
◆ 10:05	Aqua spinning*	Piscine CSCR
◆ 11:00	Aquaforme prénatal**	Piscine CSCR
● 11:00	Ballet Fit	Salle 2.02
● 11:30	Boot camp avec bébé	Salle de lutte
● 12:15	Circuit Pilates express	Salle 2.02
● 17:25	Entraînement HIIT 30	Salle 2.02
◆ 19:30	Aquaforme	Piscine J-C
● 20:00	Boot camp	Salle 2.02
◆ 20:30	Aqua circuit	Piscine J-F-K
◆ 21:00	Aqua spinning*	Piscine CSCR

JEUDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
◆ 11:00	Aqua circuit	Piscine CSCR
● 12:10	Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)
● 12:15	Essentrics express	Salle 2.02
● 18:00	Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)
● 19:00	Insanity	Salle de lutte
◆ 19:30	Aquajogging	Piscine J-C
◆ 20:00	Aqua boot camp	Piscine CSCR
● 20:00	Cardio circuit	Salle omisports
● 20:00	Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)

VENDREDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
● 9:00	Body design	Salle de judo
● 10:00	Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)
● 10:00	Abdos-fessiers	Salle de judo
● 11:00	Bump fit prénatal**	Salle de judo
● 19:00	Cardiovélo*	Espace cardiovélo (entrée sud)

SAMEDI

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
■ 10:00	Club de course à pied hivernale	Parc Frédéric-Back

DIMANCHE

HEURE	ACTIVITÉ	LOCAL
● 12:00	Stretching	Salle de karaté
◆ 17:00	Aquajogging	Piscine J-C
● 20:00	Boot camp	Salle 2.02

LÉGENDE

- Complexe sportif Claude-Robillard (CSCR)
- ◆ Piscine complexe sportif Claude-Robillard (CSCR)
- ◆ Piscine Joseph-Charbonneau (J-C)
- ◆ Piscine René-Goupil (R-G)
- ◆ Piscine John-F.-Kennedy (J-F.-K)
- Parc Frédéric-Back

* Les places en aqua spinning, en entraînement TRX et en cardiovélo sont d'abord réservées aux personnes inscrites à la session ou à la carte. Si des places sont toujours disponibles au début de l'activité, vous pouvez vous joindre au cours. Premier arrivé, premier servi.

** Pour participer aux activités prénatales, le X-AAP est obligatoire. Il doit être rempli par le médecin qui fait le suivi de grossesse.

ABONNEMENT RESTREINT

Les membres du gym qui ont un accès restreint peuvent participer aux cours surlignés en gris **seulement**, soit toutes les activités, sauf celles qui ont lieu à partir de 16h du lundi au jeudi. Vous devez présenter votre carte de membre affichant votre type d'abonnement (illimité ou restreint). Si votre carte actuelle n'en fait pas mention, veuillez la remplacer au comptoir de l'accueil. L'accès au cours vous sera refusé dans le cas contraire.